

RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL



Realiza actividades
con tu familia
y amigos



Duerme
8 horas diarias



Come
saludablemente



Realiza
actividad física



Busca ayuda
profesional
si la necesitas



Habla sobre
como te sientes
con alguien en quien confies

CONECTA CON LA VIDA, LA SALUD MENTAL ES UN ESTADO DE BIENESTAR

1. Lancet Commission on Obesity. The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition and Climate Change: The Lancet Commission report. Lancet. 2019 | 2. Popkin et al. Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries, Nutrition Reviews. 2012 | 3. Rivera et al. La obesidad en México. Estado de la política pública y recomendaciones para su prevención y control. INSP. 2018 | 4. Barquera et al. Obesidad en México: epidemiología y políticas de salud para su control y prevención. Gaceta Médica de México. 2010